

予定献立表

項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
数値	1600	60	35.5以上 53.3未満	200以上 260未満	7.5未満	650	6.5	700	1	1.1	100

	朝食		昼食		おやつ		夕食		1日合計	
2025/3/24 (月)	御飯 みそ汁 いんげんのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 70.5g カルシウム 394mg 食塩相当量 2.0g	サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ キャベツのソテー ゆずムース	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.5g 炭水化物 53.5g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.2g	水ようかん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 シルバーのケチャップチーズ焼き かぶの甘酢和え 刻み椎茸	エネルギー 456kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.1g 炭水化物 65.7g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1395kcal たんぱく質 58.3g 脂質 41.4g 炭水化物 207.0g カルシウム 662mg 食塩相当量 6.1g	
2025/3/25 (火)	御飯 みそ汁 肉詰めいなり煮物 チンゲン菜の辛子和え ゆずみそ ショア	エネルギー 435kcal たんぱく質 14.6g 脂質 4.3g 炭水化物 85.1g カルシウム 834mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 白身魚の香味だれ 海草サラダ フルーツ	エネルギー 379kcal たんぱく質 18.7g 脂質 4.8g 炭水化物 68.9g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.7g	焼ドーナツ(チョコ)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 ゆで豚肉のごまソース れんこん金平 きゅうりの海苔和え	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.1g 炭水化物 77.5g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1424kcal たんぱく質 56.4g 脂質 29.3g 炭水化物 241.5g カルシウム 1013mg 食塩相当量 8.3g	
2025/3/26 (水)	御飯 みそ汁 里芋とさつま揚げの煮物 大根と枝豆のサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 83.5g カルシウム 363mg 食塩相当量 2.2g	御飯 ジュース 天ぷら盛合わせ 天つゆ 小松菜のナムル フルーツポンチ	エネルギー 603kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 111.3g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.1g	どら焼き(抹茶あん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ホキのムニエルタルタルソース 春菊の煮浸し 漬物	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g 炭水化物 67.9g カルシウム 165mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1722kcal たんぱく質 52.3g 脂質 46.6g 炭水化物 284.6g カルシウム 678mg 食塩相当量 6.7g	
2025/3/27 (木)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ もやしのおかか和え ふりかけ ショア	エネルギー 422kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.9g 炭水化物 70.0g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト 白菜とちくわのお浸し 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 644kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.9g 炭水化物 107.7g カルシウム 338mg 食塩相当量 3.3g	蒸しパン(いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	わかめ御飯 みそ汁 ほっけの塩焼 切昆布の炒り煮 フルーツ缶	エネルギー 365kcal たんぱく質 18.6g 脂質 4.0g 炭水化物 67.1g カルシウム 131mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1556kcal たんぱく質 53.5g 脂質 38.0g 炭水化物 258.5g カルシウム 816mg 食塩相当量 8.8g	
2025/3/28 (金)	御飯 みそ汁 冬瓜のベーコン煮 カリフラワーのマリネ 佃煮 牛乳	エネルギー 438kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.9g 炭水化物 75.2g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 鶏肉のきのこあんかけ ほうれん草のバターソテー フルーツ	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g 炭水化物 78.7g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.2g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 赤魚の煮付け なす炒め わかめ煮	エネルギー 457kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.0g 炭水化物 71.5g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1535kcal たんぱく質 55.6g 脂質 42.9g 炭水化物 244.7g カルシウム 570mg 食塩相当量 7.2g	
2025/3/29 (土)	御飯 みそ汁 ウインナー炒め いんげんのごま和え たいみそ ショア	エネルギー 462kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.9g 炭水化物 81.8g カルシウム 800mg 食塩相当量 1.9g	焼そば 中華スープ かぶの煮物 フルーツゼリー	エネルギー 379kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.6g 炭水化物 61.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.9g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉のはちみつ醤油炒め ブロッコリーサラダ 高菜漬け	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.4g 炭水化物 71.6g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1389kcal たんぱく質 49.8g 脂質 36.9g 炭水化物 227.9g カルシウム 963mg 食塩相当量 7.0g	
2025/3/30 (日)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 人参サラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 451kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.2g 炭水化物 75.2g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 春キャベツの回鍋肉 春雨サラダ フルーツ	エネルギー 495kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.6g 炭水化物 75.3g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.6g	バニラアイス	エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 脂質 9.4g 炭水化物 14.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚のゆかり揚げ 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ缶	エネルギー 499kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.1g 炭水化物 78.0g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1595kcal たんぱく質 59.7g 脂質 48.3g 炭水化物 242.6g カルシウム 604mg 食塩相当量 6.6g	